

FT7 JA FT4 TREENINGKOMPUUTRID



TOOTEINFO

SIHTGRUPP:

TERVISESPORTLASED

Motivatsioon: Lõbusasti aega veeta ja võistelda sõpradega, tõsta kehalist võimekust ning vabaneda stressist

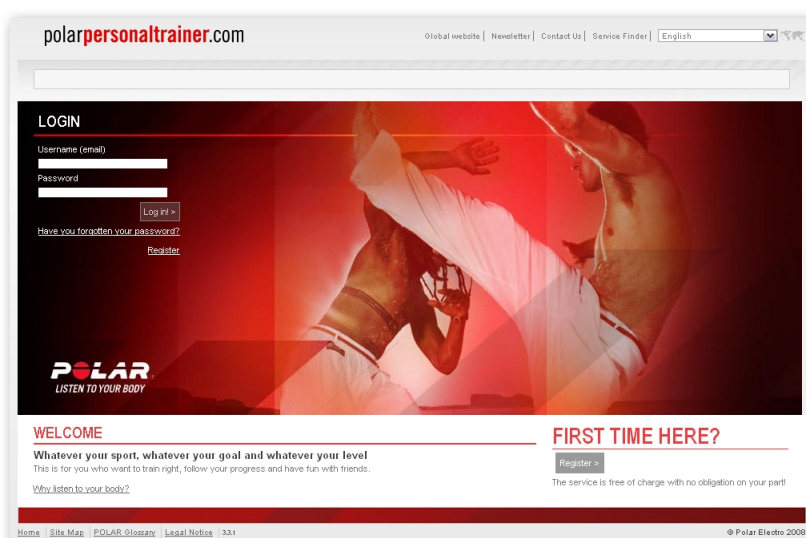
Treening: Et ennast hästi tunda.

Nad võivad olla väga aktiivsed, kuid nad ei planeeri oma treeninguid. Tegemist on väga spontaansete inimestega.

Peamised tegevused: Mitmesugused aktiivsed spordialad, oluline on treeningutest saadav nauding.

KEHALISE VÕIMEKUSE TÕSTMINE JA RASVAPÕLETUS

Polar **FT7** ja **FT4** tagavad Teile vabaduse ja lihtsa ligipääsu südame löögisagedusel põhinevatele treeningutele. Nende toodete abil on treenimine motiveerivam ning aitab tõsta kehalist võimekust. Uus disainilahendus on sujuv, meeldiv ja muudab treeningkompuutrid kergesti käsitsetavaks. Kasutamise lihtsuse kasuks räägivad ka treeningkompuutrite funktsioonid ning pärast treeninguid on tervisesportlastel võimalik suhelda veebikeskkonnas **polarpersonaltrainer.com**. FT7 kasutajad saavad oma treeningu andmed kanda sellesse veebipõhisesse treeningpäevikusse, kasutades selleks lisavarustusena saadaval olevat **Polar FlowLink** seadet.



POLARPERSONALTRAINER.COM

Muutke oma treeningud lõbusamaks veebipõhise treeningpäeviku abil

Esitage oma sõpradele väljakutse osaleda virtuaalsel spordivõistlusel: kes jookseb kõige pikema maa?

Kandke treeningute andmed veebis asuvasse treeningpäevikusse ning jälgige oma edusamme.

Suhelge teiste spordihuvilistega.

Analüüsige oma treeningute tulemusi mitmekülgsete graafikute abil.

Saage näpunäiteid treeningute kohta ning kohandage oma treeningprogramm vastavalt oma individuaalsetele vajadustele.

NEILE, KES TAHAVAD TEADA, KAS NAD TÕSTAVAD KEHALIST VÕIMEKUST VÕI PÕLETAVAD RASVU

- EnergyPointer näitab ära, kas treeningu põhitoime on kehalise võimekuse tõstmine või rasvapõletus
- Kuvab ekraanile kulutatud kalorite hulga
- Varustatud mugava tekstiilist vööanduriga, mille kodeeritud signaali ülekande ei mõjuta teist treeningkompuutrit

FT7 KOMPLEKT

FT7 treeningkompuuter
WearLink® vööandur
Lihtne kasutusjuhend

PÕHIFUNKTSIOONID JA KASUTAMISEST TULENEV KASU

EnergyPointer

Selle lihtsasti jälgitava funktsiooni abil näete, kas Teie treeningu põhitoime on kehalise võimekuse tõstmine või rasvapõletus. EnergyPointer näitab visuaalselt ära punkti nende kahe treeningu toime vahel, mis teeb asja väga kergesti arusaadavaks. Kui Teie südame löögisagedus on sellest punktist allpool, põletate Te rasvu. Kui aga ülalpool, tõstate Te oma kehalist võimekust.

Polar OwnCal®

OwnCal® arvutab välja ja kuvab ekraanile nii ühe treeningu ajal kulutatud kalorite hulga kui ka mitmete treeningute jooksul kogunenud kilokalorite hulga, et aidata Teil saavutada oma lühi- ja pikaajalisi eesmärke.

Lihtne andmeedastus FlowLink™ süsteemi abil

Uue, lisavarustusena saadaval oleva Polar FlowLink™ abil on andmete ülekandmine treeningkompuutrit veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com väga lihtne. Lihtsalt ühendage FlowLink™ arvuti USB porti ja see on kasutamiseks valmis.

Ekraanitekstid

Ekraanitekste on võimalik esitada kaheksas erinevas keeles. Kasutajad saavad valida inglise, saksa, prantsuse, hispaania, itaalia, portugali, soome ja rootsi keele vahel.



MUUD FUNKTSIOONID JA KASUTAMISEST TULENEV KASU

Failid mälus

FT7 salvestab automaatselt kõik treeningu andmed, uuendades neid iga paari sekundi tagant. Kasutajatel on võimalik näha nii igapäevaseid kui ka nädala faile.

Totals ehk summaarsed näidud

Summaarsete näitude funktsioon annab ülevaate treeningute arvust, treeningute summaarsest kestusest, tsoonis treenimise summaarsest kestusest ja kulutatud kalorite hulgast.

HeartTouch

HeartTouch funktsioon võimaldab kasutada teatud põhifunktsioone ilma nuppe vajutamata. Näiteks osutub see väga mugavaks siis, kui kindad on käes ja nuppe on raske vajutada. HeartTouch funktsioon toimib ainult siis, kui kannate vööandurit.

Mugav WearLink® tekstiilist elastikpael

WearLink® mõõdab südame löögisagedust ning kohandub ideaalselt Teie kehakujuga nii, et Te ei tunnegi, et see Teil ümber on. Pehme tekstiilmaterjal tundub naha vastas justkui mõni riideese ning kinnitusemehhanism võimaldab vööandurit kiirelt peale panna ja ära võtta.

NEILE, KES TAHAVAD LIHTSAID TREENINGUID KASUTADES PÕHILISI SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE FUNKTSIOONE

- Näitab südamelöögisageduse põhjal, millal Te oma kehalist võimekust tõstate
- Kuvab ekraanile kulutatud kalorite hulga
- Varustatud mugava tekstiilist vööanduriga, mille kodeeritud signaali ülekanne ei mõjuta teist treeningkompuutrit

FT4 KOMPLEKT

FT4 treeningkompuuter
WearLink® vööandur
Lihtne kasutusjuhend

MUUD FUNKTSIOONID JA KASUTAMISEST TULENEV KASU

Automaatne kontrollvahemiku piiride seadmine

Automaatne kontrollvahemiku piiride seadmise funktsioon aitab treenida soovitud intensiivsusega. Treeningkompuuter määrab automaatselt kindlaks südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid vastavalt vanuse põhjal arvutatud maksimaalsele südame löögisagedusele. Kontrollvahemiku piirid on 65% ja 85% hinnangulisest maksimaalsest südame löögisagedusest, kuid kasutajal on võimalik neid kohandada. Treeningkompuuter esitab kontrollvahemikud graafiliselt ning annab helisignaali, kui südame löögisagedus on väljunud kontrollvahemikust.

Polar OwnCal®

OwnCal® arvutab välja ja kuvab ekraanile nii ühe treeningu ajal kulutatud kalorite hulga kui ka mitmete treeningute jooksul kogunenud kilokalorite hulga, et aidata Teil saavutada oma lühi- ja pikaajalisi eesmärke.

Failid mälus

FT4 salvestab automaatselt kõik treeningu andmed, uuendades neid iga paari sekundi tagant.

Ekraanitekstid

Ekraanitekste on võimalik esitada kaheksas erinevas keeles. Kasutajad saavad valida inglise, saksa, prantsuse, hispaania, itaalia, portugali, soome ja rootsi keele vahel.



NAISTELE

MEESTELE

MUUD FUNKTSIOONID JA KASUTAMISEST TULENEV KASU

Totals ehk summaarsed näidud

Summaarsete näitude funktsioon annab ülevaate treeningute arvust, treeningute summaarsest kestusest, tsoonis treenimise summaarsest kestusest ja kulutatud kalorite hulgast.

HeartTouch

HeartTouch funktsioon võimaldab kasutada teatud põhifunktsioone ilma nuppe vajutamata. Näiteks osutub see väga mugavaks siis, kui kindad on käes ja nuppe on raske vajutada. HeartTouch funktsioon toimib ainult siis, kui kannate vööandurit.

Mugav WearLink® tekstiilist elastikpael

WearLink® mõõdab südame löögisagedust ning kohandub ideaalselt Teie kehakujuga nii, et Te ei tunnege, et see Teil ümber on. Pehme tekstiilmaterjal tundub naha vastas justkui mõni riideese ning kinnitusemehhanism võimaldab vööandurit kiirelt peale panna ja ära võtta.

Funktsioonide nimekiri

Põhifunktsioonid

	F14	F17
Kellaage	•	•
Kaks ajavööndit	•	•
Äratuskell, kuupäev ja nädalapäeva indikaator	•	•
Taustvalgustus	•	•
OwnCode®: Kodeeritud ülekanne	•	•
Mugav WearLink®+ tekstiilist vööandur	•	•
Veekindlus	50m	50m
Patarei tühjenemise indikaator	•	•
HeartTouch™: randmevastuvõtja juhtimine nuppe vajutamata	•	•
Keeled: ENG, GER, FRA, SPA, ITA, PRT, FIN, SWE	•	•

Südame löögisageduse funktsioonid

EKG täpsusega südame löögisageduse mõõtmine (% , l/min)	% , l/min	% , l/min
Automaatne vanusel põhinev kontrollvahemik (% , l/min)	% , l/min	
Graafiline kontrollvahemiku indikaator	•	•
Kontrollvahemikud koos visuaalse ja helilise hoiatussignaaliga	•	•
EnergyPointer	•	•
OwnCal® energiakulu arvestus	•	•
Nädala treeningute kokkuvõte		•
Kõikide treeningute kokkuvõte	•	•
Faile mälus	10	99

Andmesidevahendid

Ühilduvus veebikeskkonnaga polarpersonaltrainer.com	•
Polar FlowLink™	•